

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕРВОМ КУРСЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Н. Н. Нежкина, доктор медицинских наук, natanezh@mail.ru,
Ю. В. Чистякова*, кандидат медицинских наук, chud.iv@mail.ru,
О. Л. Насонова, olnasonova58@mail.ru,
В. Д. Казакова, kzkvlera@yandex.ru,
П. А. Смирнова, smirnovapolina3244@gmail.com

ФГБОУ ВО «Ивановский государственный медицинский университет» Минздрава России, 153012, Россия, г. Иваново, Шереметевский просп., д. 8

РЕЗЮМЕ Проблема сохранения и формирования здоровья учащихся высших учебных заведений по-прежнему остается актуальной.

Цель – изучить образ жизни студентов-первокурсников, их информированность по вопросам здоровья и образа жизни.

Материал и методы. Проведено анкетирование 100 студентов в возрасте 16–17 лет, поступивших на первый курс медицинского вуза, с целью исследования образа жизни и уровня их информированности по вопросам здоровья.

Результаты и обсуждение. Установлено, что большинство первокурсников (70 %) имеют достаточный уровень информированности по вопросам охраны здоровья, а подавляющее большинство (87 %) знают, что образ жизни является значимым фактором, влияющим на здоровье человека. Однако исследование параметров их образа жизни выявило частые нарушения режима труда и отдыха, качества и режима питания, дефицит двигательной активности, распространенность вредных привычек, психологическое неблагополучие.

Заключение. Таким образом, необходимо применение системных мер: оптимизация учебной нагрузки в вузе, психологическая поддержка студентов-первокурсников, внедрение в образовательный процесс программ по формированию культуры здорового образа жизни, совершенствование системы физического воспитания.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, студенты, первокурсники, медицинский вуз.

LIFESTYLE PROFILE OF CONTEMPORARY FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS

N. N. Nezhkina, Yu. V. Chistyakova, O. L. Nasonova, V. D. Kazakova, P. A. Smirnova

ABSTRACT The problem of maintaining and developing the health of university students continues to be a pressing concern.

Objective – to explore the lifestyle of first-year students and their level of awareness concerning health and lifestyle.

Material and Methods. A questionnaire-based study was performed involving 100 first-year medical students, aged 16–17, with the purpose to examine their lifestyle and level of health information.

Results and Discussion. The majority of first-year students (70%) was found to have a sufficient level of health awareness; the greater part (87%) knows that lifestyle is a significant factor influencing human

health. However, the study of their lifestyle parameters revealed frequent violations of work and rest regimes, the quality and timing of nutrition, a deficit of physical activity, the prevalence of harmful habits, and psychological distress.

Conclusion. Thus, the application of systemic measures is necessary: the optimization of the academic workload in universities, psychological support for first-year students, the integration of programs for the formation of a healthy lifestyle (HLS) into the educational process, and the improvement of the physical education system.

Keywords: lifestyle, health, students, first-year students, medical university.

На протяжении нескольких десятилетий проблема сохранения и формирования здоровья учащихся образовательных учреждений, в том числе высших учебных заведений сохраняет свою актуальность [1–5]. Это особенно важно для студентов медицинских вузов, чья профессиональная деятельность в будущем будет напрямую связана с поддержанием здоровья населения [6–9]. Студенты-медики находятся в группе повышенного риска. С одной стороны, обучение в медицинском вузе сопряжено с высокими психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками [6–9]. С другой – здоровье студентов-медиков является не только их личной ответственностью, но и важным фактором для системы здравоохранения. Будущие врачи должны быть примером для своих пациентов и демонстрировать приверженность здоровому образу жизни (ЗОЖ).

В связи с этим целью работы явилось изучение образа жизни студентов медицинских вузов, обучающихся на первом курсе, уровня их информированности по вопросам здоровья и образа жизни.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследование были включены студенты, поступившие на первый курс ФГБОУ ВО Ивановский ГМУ Минздрава России в 2024–2025 учебном году.

Критерии отбора: студенты-первокурсники в возрасте 16–17 лет.

В ходе исследования проводилось изучение образа жизни студентов с помощью анонимного анкетирования в гугл-форме. С этой целью была использована анкета-опросник, включающая шесть блоков вопросов: паспортная часть, биологический и социальный анамнез, оценка

состояния своего здоровья и образа жизни, информированность по вопросам здоровья и образа жизни, характеристика образа жизни (режим и качество питания, физическая активность, режим и качество сна, наличие вредных привычек, психологическое состояние). Особенностями данной анкеты было включение вопросов с множественным выбором и открытых вопросов для качественного анализа.

С помощью данной анкеты в начале учебного года было проанкетировано 100 первокурсников 16–17 лет, в том числе 60 девушек (60 %) и 40 юношей (40 %). В подавляющем большинстве это были иногородние студенты – 75 (75 %), только четверть первокурсников являлись жителями г. Иваново и Ивановской области – 25 (25 %). Каждый четвертый студент первого курса – 25 (25 %) проживал в общежитии, каждый второй – 50 (50 %) – в съемной квартире или комнате.

При статистической обработке результатов был использован стандартный пакет прикладных программ Statistica-10.0. Результаты представлены в виде абсолютных и относительных (%) значений.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По данным анкетирования, почти две трети современных первокурсников – 63 (63 %) – охарактеризовали своё здоровье как «хорошее», тогда как около трети – 37 (37 %) – как «удовлетворительное».

Подавляющее большинство первокурсников – 93 (93 %) – интересуются вопросами, связанными с их собственным здоровьем. Однако несколько студентов – 7 (7 %) – указали в анкете, что никогда не задумывались над вопросами, связанными со своим здоровьем.

Результаты анкетирования также показали, что большинство студентов – 70 (70 %) – имеют достаточный уровень информированности по вопросам охраны своего здоровья, тогда как 8 (8 %) из них не владеют данной информацией, а 22 (22 %) испытывают затруднения с ответом.

По мнению Всемирной организации здравоохранения (1994), значимое влияние на здоровье человека оказывает образ жизни. Подавляющее большинство первокурсников, обучающихся в настоящее время (87 %) были согласны с данным утверждением (рис. 1). Наряду с этим две трети современных первокурсников (65 %) указали также на значимое влияние внешних факторов (высокая учебная нагрузка, условия быта), более половины обучающихся (58 %) отметили наследственность, а каждый четвертый (25 %) – качественную и своевременную медицинскую помощь.

Несмотря на понимание первокурсниками значимости влияния образа жизни на здоровье человека, только чуть более половины современных студентов – 53 (53 %) – считают свой образ жизни здоровым. При этом у большинства студентов – 72 (72 %) – понимание ЗОЖ в основном сводится к отсутствию вредных привычек.

Следует отметить, что большинство студентов, поступивших на первый курс, – 87 (87 %) – считают необходимым изменить свой образ жизни в лучшую сторону, при этом 72 (72 %) первокурсника указали наиболее значимый стимул – ухудшение состояния здоровья. То есть большинство студентов не рассматривают образ жизни как превентивную меру в развитии нарушений

здоровья. Более половины опрошенных также указали в качестве важных мотивов к изменению своего образа жизни изменения условий жизни и материальные стимулы.

Среди основных факторов, мешающих вести ЗОЖ, современные первокурсники часто отмечают дефицит времени (78 % случаев) и усталость после учёбы (82 %). Примерно треть студентов – 32 (32 %) – среди негативных факторов отметили «лень», и столько же – 31 (31 %) – материальные затруднения.

Исследование параметров образа жизни студентов-первокурсников выявило частое нарушение режима и качества питания (табл.). Из общего числа проанкетированных 40 % отметили, что регулярно принимают пищу менее трех раз в сутки. Каждый четвертый современный первокурсник не завтракает (25 %), почти половина студентов (43 %) не обедают или обедают «как придётся», 53 % имеют плотный и калорийный ужин. Каждый второй опрошенный (50 %) отметил, что часто питается всухомятку, редко употребляет молочные продукты, мясо, рыбу, овощи, фрукты, при этом в питании присутствует избыток углеводистой пищи.

Нерациональность, несбалансированность питания у большинства проанкетированных связана с тем, что только чуть более трети из них живут с родителями или другими близкими родственниками – 37 (37 %), тогда как большинство респондентов готовят себе пищу самостоятельно в условиях дефицита свободного времени или по возможности питаются в столовой – 63 (63 %).



Рис. 1. Факторы, по мнению студентов, влияющие на здоровье

Таблица. Характеристика питания студентов-первокурсников

Характеристики питания	Частота встречаемости	
	абс.	%
Менее трех приемов пищи в сутки	40	40,0
Отсутствует завтрак	25	25,0
Отсутствует обед или «как придется»	43	43,0
Плотный и калорийный ужин	53	53,0
Питание всухомятку	50	50,0
Редкое употребление молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей, фруктов, избыток углеводистой пищи	50	50,0

Исследование физической активности по результатам анкетирования показало, что только треть современных студентов (33 %) считают её достаточной. Так, утреннюю гимнастику регулярно делают лишь 3 % опрошенных, только треть первокурсников (35 %) посещают занятия оздоровительной физкультурой во внеучебное время и лишь 5 % занимаются спортом (рис. 2).

При этом все проанкетированные студенты указали на то, что занятия физическими упражнениями необходимы. В качестве частой причины, по которой первокурсники их игнорируют, было отмечено отсутствие времени – 75 (75 %); 13 (13 %) опрошенных указали на отсутствие средств и лень; 8 (8 %) – на наличие противопоказаний по состоянию здоровья.

Анализ распространённости среди студентов вредных привычек показал, что 8 % курят в настоящее время, 10 % курили ранее, но в настоящее время отказались от вредной привычки (рис. 3). Подавляющее большинство курящих первокурсников отметили, что курят ежедневно, несмотря на знание о том, что курение является фактором риска развития бронхолёгочных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Почти треть первокурсников (32 %) указали в анкете, что употребляют алкоголь от 3–4 раз в месяц до 2–3 раз в неделю. В качестве повода употребления спиртных напитков – праздники, «солидарность с друзьями», плохое настроение.



Рис. 2. Характеристика физической активности студентов-первокурсников



Рис. 3. Распространенность вредных привычек среди студентов-первокурсников

Изучение режима дня подростков показало, что большая часть современных первокурсников редко бывают на свежем воздухе, тратя на прогулки менее двух часов в день – 82 (82 %).

Большинство студентов (83 %) спят в среднем 5–6 часов в сутки. Наличие полноценного ночного сна (7–9 часов) отметили только 18 %. Подавляющее большинство опрошенных (90 %) указали на то, что часто ложатся спать позже 23:00–24:00, объясняя это избыточным использованием гаджетов, просмотром в вечернее и ночное время телепередач и фильмов, необходимостью много времени затрачивать на самоподготовку.

Около половины современных первокурсников страдают расстройствами сна, имеют поверхностный и беспокойный сон, чувство невыспанности и разбитости по утрам. Среди причин нарушений сна на первом месте стоит стресс, связанный с учёбой (63 %), а также слишком ранний подъём (65 %). В то же время отсутствие полноценного сна оказывает неблагоприятное влияние на усвоение учебного материала и может негативно сказаться на здоровье студентов.

По данным проведенного анкетирования, 60 % студентов испытывают постоянное или частое психологическое неблагополучие, которое они связывают с затруднениями в учёбе, негативными событиями в личной жизни, необходимостью проживания вдали от родителей.

При этом большинство опрошенных не умеют адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Среди предложенных вариантов ответов 75 % проанкетированных студентов отметили, что справиться со стрессом им помогает дополнительный приём пищи, курение, алкоголь, успокоительные средства; 60 % первокурсников делятся переживаниями с друзьями, близкими и только 8 % в качестве способа совладания со стрессом используют специальные медико-психологические методики (рис. 4).

ВЫВОДЫ

1. Проведённое исследование позволило получить характеристику образа жизни студентов-медиков, обучающихся на первом курсе. Большинство первокурсников знают, что значимое влияние на здоровье человека оказывает образ жизни, однако ведут нездоровый образ жизни, который проявляется во всех его основных составляющих: питании, двигательной активности, режиме труда и отдыха, психологическом благополучии.
2. Полученные данные следует трактовать как неблагоприятный фактор, который оказывает отрицательное влияние на здоровье молодого поколения – будущих специалистов, призванных заниматься лечением и охраной здоровья населения. С одной стороны, негативное влияние оказывает система обучения

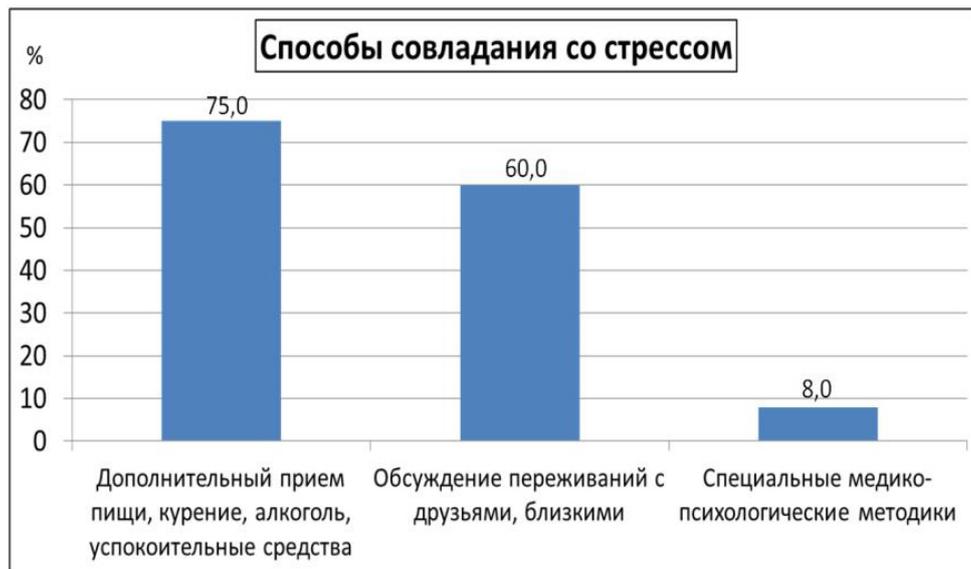


Рис. 4. Способы совладания со стрессом, применяемые студентами-первокурсниками

в вузе с характерной для нее высокой учебной нагрузкой. С другой – имеет место отсутствие у студентов системных знаний по вопросам ЗОЖ.

3. Следовательно, формирование ЗОЖ студентов невозможно без комплексного и системного подхода, который должен включать

меры по оптимизации учебной нагрузки, психологической поддержке, интеграции в процесс обучения образовательных программ по формированию культуры ЗОЖ. Значимая роль в реализации данного подхода должна отводиться и системе физического воспитания в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филькина О.М., Кочерова О.Ю., Бобошко А.В., Воробьева Е.В., Долотова Н.В. Гендерные особенности интернет-активности подростков и взаимосвязь с состоянием здоровья и успеваемостью. Вестник Ивановской медицинской академии. 2024;28(4):16-22. <https://doi.org/10.52246/1606-8157-2023-28-4-16>.
2. Шишова А.В., Жданова Л.А., Ланина Е.А., Ланина А.И. Медико-психологические особенности адаптации к школе у первоклассников разных хронобиологических типов. Вестник Ивановской медицинской академии. 2024;28(3):28-32. <https://doi.org/10.52246/1606-8157-2023-28-3-28>.
3. World Health Organization. Mental health of adolescents. 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
4. Соколова Н.В., Куимова М.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе вуза. Высшее образование в России. 2020;1:156-162. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnom-protssesse-vuza>.
5. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции. Современ-
- ные наукоемкие технологии. 2020;3:168-172. <https://doi.org/10.17513/snt.37961>.
6. Попов М.В. Анализ состояния здоровья студентов медицинских университетов (обзор литературы). Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2025;1. URL: <http://healthproblem.ru/magazines?text=1551>. <https://doi.org/10.24412/2312-2935-2025-1-541-566>.
7. Нежкина Н.Н., Кулигин О.В., Чистякова Ю.В., Нежкина А.И. Комплексная оценка состояния здоровья студентов 1-го курса медицинского вуза. Вестник Ивановской медицинской академии. 2011;16(2):11-13.
8. Eley DS, Slavin SJ. Medical student mental health – the intransigent global dilemma: contributors and potential solutions. Medical teacher. 2024;46(2):156-161. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2023.2279909>.
9. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Academic Medicine. 2006;81(4):354-373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>.